

山下循環器科内科ニュース第 189 号

2020 年 9 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎新型コロナウイルスについて・・・パート 2

新型コロナウイルスの第 2 波が日本中に蔓延しています。幸い、大分県の患者数は大都会と比べて少ないですが、それでも徐々に増えており、今後も注意していく必要があります。

症状は発熱、咽頭痛、咳、倦怠感などで、通常の風邪やインフルエンザと見分けが付きません。診断は PCR 検査で確定されます。以前は 6 時間かかっていましたが、最近では唾液による検査で 2 時間程度で診断できるようになっています。大分市では保健所の PCR ステーションなどで検査を受けられます。検査は行政検査であり無料ですが、医師の紹介が必要です。簡易抗原検査キットが発売されて、15 分くらいで診断できるようになりましたが、まだ制度的には一般の診療所でインフルエンザのように保険で簡単に検査できるようにはなっていません。この検査では、発症 2 日目から 9 日目までに実施されると PCR 検査とほぼ同等とみなされています。

第 2 波では、テレビで報道されていますように、重症者や死者は第 1 波と比べて減っているようです。ECMO を使うケースも減っているとのこと。重症者が減っている原因ははっきりわかりません。80% の人は軽症で、20% の人が中等～重症です。若い人では感染者数は多いのですが、軽症者が多く、高齢者では感染者数は少ないのですが、残念ながら重症者が多くなっています。治療薬ではエボラ出血熱の薬であるレムデシビルとステロイド薬のデキサメサゾンが承認されています。他にも抗インフルエンザ薬のアビガンが発熱期間の短縮が見られたとの報告があります。抗エイズ薬のネルフィナビル、インターフェロン β 、抗寄生虫薬のイベルメクチン、肺炎治療薬のフサン、喘息吸入薬のシクレソニドなど臨床の現場ではいろいろな薬を使って治療している現状です。

ワクチンについては、現在各国で開発中です。早ければ、今秋にも実用化されそうな状況です。冬になるとインフルエンザが流行し始めます。症状ではコロナと見分けが付きにくいので、インフルエンザワクチンを今年はぜひ皆さん受けておいてください。一刻も早くコロナワクチンを国民全部が受けられるようになるとよいと思います。それまでは、現状のように、3密を控え、マスク着用、手洗いの励行を続けてください。

当院では、来院の全ての方に検温、アルコールによる手の消毒をお願いしています。また、発熱の方は、院内に直接入らず、インターフォンでお知らせいただき、別室での診察や車の中での診察をお願いしています。なにとぞご協力のほど

をお願いいたします。(理事長 山下賢治)

◎ 睡眠改善のススメ

最近、朝が涼しくなってきましたが、夜はまだまだ寝苦しさを覚えることも多いです。皆さんはよく眠れていますか？今回は睡眠についてのお話です。

健康な毎日を送るために良いとされる睡眠時間は年齢によって変わったりもしますが、6時間以上8時間未満です。これよりも短い睡眠では、健康に影響を及ぼすことが分かっています。自分にとって適切な睡眠時間は、季節や年齢によって、多少変化します。けれど、例えば日中に強い眠気を感じるようなことがあれば、それは睡眠不足のサインの1つと考えられます。

睡眠不足が及ぼす影響は様々です。例えばストレスによって増えるコルチゾールなどのホルモンによって、血糖コントロールに関わるインスリンの働きが悪くなるため、糖尿病のリスクが高まります。また、食欲を増進させるグレリンというホルモンが増え、満腹感を起こすレプチンというホルモンが減ってしまうため、太りやすくなります。さらにメタボリックシンドロームのある人は、睡眠不足によってこのような影響を受けやすいことが、アメリカの研究で明らかになっています。また、高血圧や高血糖などの持病がある人は心臓病や脳卒中の危険要因ですが、これに睡眠不足が加わるとリスクは大きく上昇します。睡眠時間をしっかり確保して健康的な生活をおくることが、とても大切なのです。暑い時期はなかなか寝付けなかったり、エアコンをタイマーにしておくと、切れた時に暑くて目が覚めてしまったりと、睡眠による悩みもあると思います。エアコンをつけたままにしておく時は、直接風があたらないようにし、寒くなりすぎないように工夫してみてください。睡眠の質も睡眠時間と同じように大切です。

以下はアメリカの睡眠学会が挙げている睡眠時間を十分に確保し、質の良い睡眠を得るための10か条です。

- ①毎日朝食をとる。朝食をとることで体内時計のリズムも整います。
- ②適度な運動。日中の適度な運動は、寝つきを良くし、中途覚醒を減らします。
- ③起きた時に朝日を浴びる。
- ④寝床に入る時間を一定にする。
- ⑤寝る前にアルコールは飲まない。寝る前の飲酒は中途覚醒しやすくなります。
- ⑥カフェインにも注意。寝る前の3～4時間は、控えましょう。
- ⑦眠りやすい環境作り。
- ⑧夜間に眠れない時は昼寝をする。ただし30分以内にします。
- ⑨不眠の人のはうつ病に注意。睡眠不足は心にも影響を及ぼします。
- ⑩眠りについての悩みを医師などに相談する。

これを機に、ぜひ皆さんも睡眠について、周りの人と話し合ってみてください。

(看護師 大槻るり子)